

Autor publicado em mais de 70 países
O psiquiatra mais lido do mundo na atualidade

AUGUSTO CURY

Os direitos
autorais foram
cedidos gratuitamente
para beneficiar todas
as pessoas no
Brasil

AUTOCONTROLE EM TEMPOS DE ESTRESSE

Ferramentas da gestão da emoção para escrever
os capítulos mais nobres da nossa história nos
momentos mais difíceis de nossas vidas

)|(Academia



AUTOCONTROLE EM TEMPOS DE ESTRESSE

AUGUSTO CURY

AUTOCONTROLE EM TEMPOS DE ESTRESSE

Ferramentas da gestão da emoção para escrever
os capítulos mais nobres da nossa história nos
momentos mais difíceis de nossas vidas

))(Academia

Copyright © Augusto Cury, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Preparação de texto: Karina Barbosa dos Santos
Revisão: Diego Franco Gonçalves
Diagramação: Nine Editorial
Capa: Foresti Design
Adaptação para eBook: Hondana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Cury, Augusto

Autocontrole em tempo de estresse [livro eletrônico] / Augusto Cury. -- São Paulo:
Planeta, 2020.

ISBN 978-65-5535-034-0 (e-book)

1. Emoções - Controle (Psicologia) 2. Autodomínio I. Título

20-1838

CDD 152.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Autocontrole

2020

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002.
www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

PREFÁCIO



A humanidade está passando por uma das mais dramáticas crises biológica, social e emocional, imposta pela pandemia do coronavírus ou COVID-19! Foi necessário, infelizmente, um vírus para desacelerar o planeta e nos levar a mergulhar no mais complexo de todos os planetas, a nossa mente, e nos encorajar a nos conhecer um pouco mais, incluindo nossos medos e nossa pequenez! Uma epidemia tem causado um terremoto emocional, lembrando que “a vida é um espetáculo único, irrepetível e imperdível”. Um miserável vírus nos mostrou a loucura do radicalismo nas sociedades modernas, revelando que, ainda que tenhamos pensamentos divergentes, nada é mais importante do que a própria existência, e que não há direita nem esquerda, mas uma só sociedade, família humana, da qual todos devemos cuidar carinhosamente!

Desse modo, podemos entender que só é digno do poder quem é desprendido dele, quem o usa para servir a sociedade, e não para que a sociedade o sirva! Nessa epidemia, os pais acordaram – pelo menos, assim esperamos neste livro – para educar seus filhos não a serem consumistas, mas para dar a eles aquilo que o dinheiro jamais pode comprar: sua história. Agora eles têm a oportunidade de falar de suas lágrimas para as crianças e os adolescentes aprenderem a chorar as

deles, de dialogar sobre suas perdas e seus fracassos para que os filhos entendam que não há céus sem tempestades e que jamais devem desistir da vida, mesmo que o mundo pareça desabar sobre eles!

E os casais? Despertaram-se? Espero! Muitos começam o seu relacionamento no céu do romance, mas terminam no inferno dos atritos. Essa epidemia tristíssima é também uma grande oportunidade para que cada profissional aprenda a se reinventar, libertar seu imaginário e dar respostas inteligentes nessa situação estressante.

Nesta obra, você aprenderá técnicas de digestão de emoções e ferramentas notáveis para que você deixe de ser vítima do medo, do sofrimento por antecipação, dos fantasmas que assombram sua mente, dos atritos débeis, das discussões desnecessárias, da autocobrança, para escrever os capítulos mais nobres da sua história nos momentos dramáticos de sua vida. Este livro é pequeno em quantidade de textos, mas grandioso em ferramentas para que você possa prevenir transtornos emocionais, desenvolver relações saudáveis e ser líder de si mesmo!

Pratique! Treine! Exercite-se para ter um Eu gestor da sua mente! Desse modo, você poderá ver que há um charme nos defeitos suportáveis dos outros; a sua psique será mais leve; sua emoção, mais inteligente! Já que essa epidemia tem abalado a humanidade, vamos mostrar que sairemos emocionalmente muito melhores e mais sábios enquanto sociedade!

Augusto Cury

Autor publicado em mais de 70 países
O psiquiatra mais lido no mundo na atualidade

SOBRE O AUTOR



Dr. Augusto Cury é médico psiquiatra, pesquisador e escritor.

Seus livros são publicados em mais de 70 países, e ele já vendeu mais de 30 milhões de livros somente no Brasil. O bestseller *O vendedor de sonhos* se tornou um filme e foi lançado nos cinemas em 2016. Outros livros estão no processo de roteiro para filmagem!

Augusto Cury é autor da Teoria da Inteligência Multifocal, que analisa o processo de construção dos pensamentos. Idealizador do programa da Escola da Inteligência, que ensina educação sócio-emocional para mais de 400 mil alunos, entre crianças e adolescentes.

É criador da AGE – a primeira Academia de Gestão da Emoção on-line –, que já transformou as vidas de mais de 25 mil alunos através dos cursos e treinamentos com as ferramentas de gestão da emoção desenvolvidas pelo Dr. Augusto Cury em seus mais de 30 anos de pesquisa e atendimentos psiquiátricos. Com isso, democratiza as suas ferramentas não só no Brasil, mas em todos os povos e culturas.

Em 2018, criou o primeiro programa mundial de gestão da emoção, 100% gratuito, *Você é Insubstituível*, para a prevenção de transtornos emocionais e suicídio.

NOTA DA EDIÇÃO



Esta edição é uma compilação de excertos de grandes obras do médico psiquiatra, psicoterapeuta, pesquisador e escritor Augusto Cury para ajudá-lo a desenvolver o autocontrole em tempos de estresse, como este em que estamos vivendo.

Retiramos e adaptamos os capítulos “O cárcere da emoção” e “Psicoadaptando-se aos pequenos eventos da vida” da obra *Superando o cárcere da emoção*. Os demais da parte “A mente ansiosa” fazem parte do livro *As regras de ouro dos casais saudáveis*.

Em “Como viver no isolamento”, retiramos e adaptamos os capítulos “Não cobre os outros”, “Não tente mudar ninguém” e “Não generalize as críticas” do título *Mulheres inteligentes, relações saudáveis*. Já “Trabalhe para manter a qualidade de vida” foi retirado e adaptado de *12 semanas para mudar uma vida*. Os outros fazem parte do livro *As regras de ouro dos casais saudáveis*.

Por fim, a seção “Práticas diárias para a quarentena” foi extraída e adaptada da obra *12 semanas para mudar uma vida*.

SUMÁRIO

A MENTE ANSIOSA

- O cárcere da emoção
- Os vampiros emocionais
- O complô dos fenômenos inconscientes
- Psicoadaptando-se aos pequenos eventos da vida
- Estratégias vitais

COMO VIVER O ISOLAMENTO

- Dê um tempo das notícias
- Aproveite para desenvolver a gestão da emoção dos filhos
- Saiba quando ficar em silêncio
- Cuidado para a ansiedade não ficar doentia
- Não cobre demais os outros
- Não tente mudar ninguém
- Não generalize as críticas
- Trabalhe para manter a qualidade de vida

PRÁTICAS DIÁRIAS PARA A QUARENTENA

- Aprenda a praticar a contemplação
- Surpreenda a si mesmo e aos outros

Pratique o perdão

Analise os seus pensamentos

Avalie a sua qualidade emocional

Trabalhe a sua memória

Construa pontes de diálogo

Converse com você mesmo

Torne-se um empreendedor

Desenvolva a inteligência existencial

A MENTE ANSIOSA



O CÁRCERE DA EMOÇÃO

O homem sempre procurou a liberdade. A liberdade está no cerne das aspirações humanas. Através dela, podemos criar, pesquisar, construir, conhecer novos ambientes, expressar ideias, gerenciar os pensamentos e administrar sentimentos. A liberdade é a coroa do prazer de viver e o alicerce da personalidade saudável.

Existiram escravos que foram libertados e homens livres que se tornaram escravos. Qual a explicação desse paradoxo? Os que foram livres sendo escravos eram livres interiormente! Os que se tornaram escravos sendo livres foram escravos no mundo dos seus pensamentos e no território das suas emoções! Sem a liberdade, o ser humano deixa de sonhar e esmaga seu encanto pela existência. Você pode ser um rei sem trono desde que tenha a coroa da liberdade.

Apesar de a liberdade ser vital para o homem, ele sempre foi vítima de algum tipo de prisão. As cadeias, a escravidão, o autoritarismo político, a exploração sexual, o cerceamento dos direitos fundamentais, a dificuldade de liderar o mundo psíquico, a ansiedade, a angústia, as fobias (medos) e outros transtornos emocionais são exemplos de restrição de liberdade que feriram nossa história.

Contudo, pergunto-lhe: qual é a maior prisão do mundo? É aquela que aprisiona o ser humano externa ou internamente? Sem sombra de dúvida, é aquela que algema a alma, que controla a inteligência.

Você pode perder dinheiro, prestígio social, um emprego ou romper um relacionamento afetivo e, ainda assim, preservar uma grande capacidade para lutar, recomeçar tudo e superar sua perda. Todavia, se você perder sua liberdade, o mundo se tornará pequeno demais para você, pois estará algemado pelo sentimento de vergonha, de culpa, de incapacidade.

O pior cárcere humano é o cárcere da emoção. Normalmente, quem aprisiona a emoção são os pensamentos de conteúdo negativo, estressante, ansioso. Construímos sociedades democráticas, mas o homem moderno não é amiúde livre. Nenhum ser humano também é completamente saudável. Todos temos algum tipo de doença psíquica e algum grau de dificuldade para administrar nossos pensamentos e emoções.

Quem controla todos os pensamentos que se passam no mundo de sua mente? Pois construímos pensamentos absurdos que não temos coragem de verbalizar. Quem é senhor pleno de suas emoções?

Todos produzimos sentimentos que não gostaríamos de confeccionar, tais como raiva, medo, humor, tristeza, insegurança, mas eles são produzidos fora do controle da vontade consciente do Eu. Todas as coisas que obstruem nossa inteligência funcionam como cadeias conscientes e, principalmente, inconscientes nos bastidores da construção da inteligência.

Nem os grandes homens livraram-se de ter conflitos em suas vidas. Os pensadores na filosofia e nas ciências viveram crises emocionais e existenciais. Muitos deles produziram pinturas, esculturas, peças literárias, textos filosóficos e pesquisas científicas como tentativa de superação da angústia que os abatia.

Diversos conflitos que encarceram nossas emoções ocorreram numa fase da infância em que nós não tínhamos defesas intelectuais. Alguns deles ocorreram apesar de os pais terem sido pessoas excelentes. É muito comum que os estímulos do ambiente ou uma atitude ou reação dos pais sejam inadequadamente interpretados pelos filhos, produzindo frustrações e causando-lhes importantes cicatrizes nos amplos terrenos do inconsciente. Portanto, é possível adquirir conflitos mesmo tendo vivido uma infância saudável.

Além disso, o mundo moderno virou uma fábrica de pessoas estressadas. Até pessoas que desenvolveram uma personalidade sem grandes traumas podem, quando adultas, devido ao estresse profissional e social, desenvolver arquivos doentios nas matrizes da memória. As pessoas mais responsáveis e aplicadas estão mais sujeitas ao cárcere da ansiedade. Superar os cárceres psíquicos que são construídos ao longo de nossa trajetória deve ser a grande meta da inteligência.

O pior prisioneiro é o que não enxerga seus próprios limites. O pior doente é aquele que represa suas emoções e tem medo de admitir suas fragilidades, fracassos e momentos de insegurança.

É mais fácil conquistar fortuna do que sabedoria. Quem é sábio? Sábio não é a pessoa que não erra, não se frustra e nem sofre perdas, mas é aquela que aprende a usar suas dificuldades como alicerce da sua sabedoria. Que destino você dá para seus erros? O que você faz com as dores emocionais que vivencia? Elas o constroem ou o destroem?

Infelizmente, raras vezes somos eficientes em dar um destino lúcido às nossas falhas e sofrimentos.

Sabemos lidar com os sucessos, mas estamos despreparados para as derrotas. Sabemos lidar com as alegrias, mas não com a tristeza e com a ansiedade.

Você sabe quantos segundos temos para debelar um foco de tensão emocional para que ele não seja registrado de maneira doentia na memória? No máximo cinco segundos. Mas, infelizmente, somos lentos para nos proteger. A maioria das pessoas nem sequer sabe que precisa proteger suas emoções. Elas fazem seguro da casa, do carro, colocam grades nas janelas, mas não têm nenhuma proteção no mais importante e delicado território: o território da emoção.

Muitos executivos, empresários e profissionais liberais têm alta conta bancária, mas um grande déficit emocional. São ótimos para ganhar dinheiro, mas péssimos para conquistar a tranquilidade. Muitos são controlados pela hiperprodução de pensamentos antecipatórios, vivem sofrendo por problemas que ainda não aconteceram!

Eles têm bons motivos para ser alegres, mas são ansiosos, excessivamente preocupados e angustiados. São excelentes profissionais, mas não sabem cuidar de sua qualidade de vida. A ansiedade bloqueia o desfrute do seu sucesso financeiro. Tornaram-se ricos e miseráveis.

Alguns executivos, que leram as primeiras edições do livro *O cárcere da emoção*, comentaram que foram muito ajudados, pois compreenderam que o sucesso profissional sem o sucesso emocional podia ter valor para os outros, mas não para si mesmos. Tiveram de conquistar habilidades para superar as armadilhas da emoção e reaprender a sorrir, ser espontâneos, seguros, empreendedores.

Alguns têm sucesso intelectual, conquistam cultura e títulos acadêmicos, mas não sabem navegar com sabedoria nas agitadas águas da emoção. Os obstáculos profissionais, as contrariedades sociais, as ofensas e críticas facilmente invadem-lhes a emoção e roubam-lhes a serenidade.

Muitos nem sabem que existem ferramentas para gerenciar seus pensamentos. Por isso, defendo que, nas escolas do mundo todo, deveria haver um programa na grade curricular como o da Escola da Inteligência (que comentarei adiante) para prevenir a ansiedade e os transtornos emocionais e desenvolver amplamente as relações sociais.

Veja esta incoerente situação. Quando existe um novo vírus que infecta um, dois ou três indivíduos, isso causa pânico na OMS (Organização Mundial da Saúde), movimentando médicos do mundo todo para prevenir uma nova epidemia. Essa reação é importante? Não há dúvida! Mas há dezenas de milhões de crianças cuja infância está sendo assassinada com o excesso de informações, de atividades, uso de celulares e videogames e raramente alguém entra em pânico.

Certa vez dei uma conferência na Romênia para médicos, psicólogos e professores, a maioria meus leitores. Na Romênia, há a famosa região da Transilvânia, onde há muitos séculos um homem empalava seus inimigos, o que fomentou a lenda do Drácula. Não existem, obviamente, vampiros fora de nós. Mas eles existem em nosso psiquismo?

Sim, há muitos vampiros. Fobias, ansiedade, impulsividade, timidez, preocupação excessiva com o que os outros pensam de nós e individualismo, o que impede que tenhamos mente livre e emoções saudáveis. Domesticá-los e reeditá-los é a responsabilidade de todos os casais, pais, educadores e profissionais inteligentes.

Mas somos seres sensoriais, enxergamos aquilo que salta aos olhos. Não detectamos o intangível, os vampiros emocionais que sugam o melhor de nós e o que nosso parceiro ou parceira, filhos e alunos têm de melhor. Há pessoas agonizando perto de nós e não percebemos. E sequer perguntamos que monstros as asfixiam, que fantasmas as assombram. Desde que elas sorriam por fora, está tudo certo. Gostamos de disfarces.

O COMPLÔ DOS FENÔMENOS INCONSCIENTES

Quantas vezes você pensou que seria melhor ter mais paciência e em seguida se estressou? O que é virtual não muda o que é real. O pensamento, portanto, não muda as emoções que são concretas. Por isso, esta obra não é de autoajuda, mas de democratização de ferramentas psicológicas. Se elas forem encaradas como autoajuda, como motivação para mudar, isso será uma perda de tempo, não funcionará. Reitero: pensamentos, ideias, informações, motivações e movimentos de autoajuda têm baixo nível de materialidade na psique, são pouco eficientes porque produzem janelas solitárias no córtex cerebral que não subsidiam o Eu como autor de sua história.

O que são essas janelas da memória? São territórios de leitura num determinado momento existencial. Elas, como tenho dito, podem ser traumáticas (*killer*), saudáveis (*light*) ou neutras (contendo os dados destituídos de emoção). Pela leitura das janelas, em frações de segundo interpretamos, sentimos, reagimos e percebemos as pessoas e os estímulos do mundo físico, enfim, manifestamos nossa personalidade.

Nos computadores, entramos nos arquivos que queremos. Na memória humana, isso é impossível. Entramos pelas vielas das janelas. O desafio é abrir o máximo de janelas para dar respostas inteligentes. Se as janelas não se abrem num determinado foco de tensão, podemos falhar numa prova ainda que saibamos toda a matéria, podemos tropeçar nas palavras quando estamos tensos ainda que sejamos eloquentes, podemos machucar quem mais amamos ainda que sejamos generosos.

Por que as intenções ou desejos de mudança têm baixíssimo nível de eficiência? Como afirmei, porque geram janelas *light* solitárias, isoladas na “grande cidade da memória”. Por serem solitárias, uma pessoa mal-humorada que tem a intenção de ser mais solta e extrovertida, quando atravessa um foco de estresse e precisa do apoio dessa janela, não a

encontra. Assim como não é fácil encontrar uma agulha no palheiro, não é fácil acessar uma janela solitária em meio a milhões delas.

Uma pessoa ansiosa pode, num rompante de indignação contra sua ansiedade, prometer solenemente para si que de hoje em diante será calma. Uma boa promessa. Funcionará? Sim, por uma hora, um pouco mais ou um pouco menos. Quantas tentativas frustradas você fez de mudar suas características doentias? Por que falhamos? Por causa do complô de dois fenômenos inconscientes, hoje estudados na teoria da Inteligência Multifocal: o gatilho da memória e a janela da memória.

Quando a pessoa que prometeu para si que seria calma é contrariada, o primeiro fenômeno a entrar em ação não é o Eu, que representa a capacidade de escolha, mas o gatilho da memória, que foi disparado rapidamente, percorrendo os mais diversos circuitos neuronais. Como a janela *light* em que havia a intenção ou o desejo de ser calmo é rara ou isolada, o gatilho simplesmente não a encontra no “palheiro da memória”.

Ao contrário, encontrará as janelas traumáticas, ou *killer*, mais frequentes e saturadas de irritabilidade, intolerância às frustrações, reatividade. Portanto, os ataques de ansiedade se reproduzirão. Contudo, se ela treinar seu Eu todos os dias para trabalhar as ferramentas da inteligência socioemocional, como filtrar estímulos estressantes, gerenciar seus pensamentos, colocar-se no lugar dos outros, ter autonomia, terá grande chance de reeditar as janelas *killer* e construir ao mesmo tempo inúmeras janelas *light* e, desse modo, terá uma plataforma de matrizes saudáveis que serão facilmente acessadas nos focos de tensão. Assim, ela reciclará sua ansiedade.

Portanto, se você é impulsivo e tem a intenção de pensar antes de reagir, se é tímido e tem o desejo de ser seguro, se é hipersensível e pretende não sofrer tanto pelo que os outros pensam de você, se é crítico e tem o intuito de ser tolerante, saiba que o “inferno” emocional está

cheio de boas intenções. Seus desejos não bastam. Você precisará treinar seu Eu todos os dias para usar as ferramentas aqui propostas, caso contrário este livro funcionará como entretenimento, mas não terá eficácia na sua história e nas suas relações.

PSICOADAPTANDO-SE AOS PEQUENOS EVENTOS DA VIDA

A psicoadaptação é um dos mais importantes fenômenos que atuam no inconsciente, nos bastidores de nossas inteligências, e afetam toda a nossa história de vida. Esse fenômeno foi identificado e estudado por mim ao longo de muitos anos de pesquisa psicológica. Por meio dele, podemos compreender as causas que conduzem o indivíduo a ser um eterno insatisfeito, um ser que sempre busca novas experiências para garantir seu prazer de viver.

Farei uma pequena síntese desse fenômeno, sem entrar em áreas mais profundas da sua atuação psicodinâmica. Quem quiser estudá-lo, bem como outros fenômenos que alimentam o belo e complexo funcionamento da mente, pode ler o livro *Inteligência Multifocal*.

Psicoadaptação é a incapacidade da emoção humana de sentir prazer ou dor diante da exposição do mesmo estímulo. Cada vez que os estímulos se repetem ao longo da nossa história de vida, nós nos psicoadaptamos a eles e, assim, diminuimos inconscientemente a emoção que sentimos por ele.

A repetição do mesmo elogio, da mesma ofensa, mesma paisagem, tela de pintura... faz com que a emoção se psicoadapte e perca a capacidade de reação. Com o decorrer do tempo, ficamos insensíveis. As mulheres sabem bem disso. Quando compram uma roupa e a usam pela primeira vez, elas experimentam um grande prazer. Entretanto, após usá-la algumas vezes, perdem o encanto por aquela roupa. O mundo da moda surge pela atuação traiçoeira do fenômeno da psicoadaptação. A

maior parte das mulheres não sabe por que tem uma necessidade compulsiva de estar no rigor da moda. Na base dessa necessidade cada vez mais comum em nossos dias está o que poucos enxergam: uma exacerbação da atuação do fenômeno da psicoadaptação, que provoca um alto grau de ansiedade e insatisfação.

A primeira vez que colocamos um quadro de pintura na parede, extraímos o prazer de cada detalhe dele. Após um mês, talvez passemos por ele sem sequer notá-lo. Podemos psicoadaptar-nos a tudo o que está ao nosso redor. Até mesmo à nossa própria miséria. Os que se adaptam à sua miséria psíquica e social nunca conseguirão fazer uma “faxina” em suas vidas.

Quanto mais uma pessoa tiver dificuldade em extrair prazer daquilo que possui, mais infeliz e angustiada será, ainda que tenha privilégios financeiros. É possível ter muito e ser pobre no cerne da emoção. Por isso, sempre digo que há ricos que moram em favelas e miseráveis que moram em palácios.

A psicoadaptação nem sempre é ruim. Há situações em que ela é extremamente útil, pois pode aliviar-nos as dores e frustrações. Ao passar por um fracasso, podemos ficar muito angustiados. Todavia, com o passar do tempo nos psicoadaptamos a esse fracasso e, conseqüentemente, podemos superá-lo, bem como a angústia dele decorrente.

Do lado negativo, o fenômeno da psicoadaptação contribui decisivamente para gerar no palco da psique humana experiências de tédio, rotina, mesmice e solidão. Porém, mesmo em tais situações, podemos vislumbrar algo positivo na atuação desse fenômeno. O tédio e a rotina geram uma insatisfação oculta que nos impele a superá-la. Dessa busca inconsciente de superação surge toda forma de criatividade humana. Por que a arquitetura, a literatura, a música e todas as formas de arte estão em contínuo processo de transformação? Olhem para o

estilo dos carros, o design está sempre sendo modificado. Muitos filósofos e pensadores da psicologia não compreenderam, mas o fenômeno da psicoadaptação gera uma angústia existencial que impulsiona o homem a buscar novas formas de prazer, novos estímulos que o animem.

Apesar de esse fenômeno ter força para alavancar a criatividade, se ele produzir uma insatisfação contínua e acentuada, que não é superada, pode conduzir à instabilidade emocional e à angústia crônica. Os que nunca terminam o que fazem e sempre reclamam de tudo o que têm padecem desse transtorno. Se aprenderem a ser amigos da perseverança, a lidar com a angústia existencial e a contemplar os pequenos detalhes da vida, é possível que resolvam esse transtorno emocional.

ESTRATÉGIAS VITAIS

É preciso ambição para se reciclar. Estratégias são necessárias, além de foco e coragem. Toda pessoa intensamente traumatizada e que sonha em se reciclar deve saber que, por mais sucesso que tenha, existe uma grande chance de recair, tropeçar e sentir-se impotente. E, ao recair, a atitude mais estúpida que frequentemente tomamos é nos punir. Um Eu autopunitivo é um carrasco de si mesmo, presta um desserviço para a evolução de sua personalidade. Infelizmente somos mais autopunitivos que encorajadores de nós mesmos. Alguns pensam em desistir de tanto que se atormentam e se cobram. Precisam ser mais generosos consigo.

A personalidade não é e nunca foi imutável como alguns profissionais da saúde mental pensam. A construção de pensamentos e emoções expressas nos comportamentos da personalidade humana nutre-se de milhares de janelas da memória com milhões de dados construídos desde o útero materno.

Todo esse processo construtivo é influenciado pela carga genética. Se ocorrer uma degeneração cerebral inadequadamente tratada, como o Mal de Alzheimer, poderá haver mudança de humor, perda dos parâmetros da realidade e da identidade do Eu, indicando a mutabilidade da personalidade.

No entanto, em condições normais é fácil mudar a personalidade? Não! Muito provavelmente 99% de nossos desejos de transformar as características que detestamos em nossa psique não têm eficácia. Reafirmo: a intencionalidade não muda a personalidade porque é um ato heroico do Eu que produz janelas isoladas. O Eu deveria ser preparado para reeditar a memória e ser um construtor saudável de “bairros” inteiros de novas janelas nas planícies da memória.

Infelizmente nosso Eu, educado da pré-escola até a pós-graduação para conhecer o mundo exterior e não o planeta psíquico, torna-se frequentemente ingênuo. Crê que intervir na mente é como intervir num programa de computador, mudar os matizes dos dados. Não entende que a mente de qualquer criança é mais complexa que milhões de computadores interligados.

Um Eu que vive de intenções experimenta continuamente o efeito “sanfona”, caminha e recua, melhora e piora. Não entende que qualquer característica de personalidade, seja ela saudável ou doentia, está alicerçada em complexas plataformas compostas de milhares de janelas no inconsciente.

Metaforicamente nosso cérebro é como o universo, com bilhões de galáxias, cada uma com bilhões de estrelas e planetas. A luz que parece vir de um ponto tem sua rota desviada na trajetória. Tal como no universo físico, o universo cerebral tem circuitos e trajetórias tão sofisticadas que é capaz de nos levar a fazer complexos cálculos matemáticos e ao mesmo tempo dar escândalos diante de uma barata. Sem conhecer minimamente quem somos, temos grande chance de viver

na infância emocional, ainda que com títulos de mestre e doutor. Não teremos estabilidade e sustentabilidade. Flutuaremos.

Você domestica os fantasmas das fobias, da compulsão, da impulsividade? Você gerencia sua ansiedade, seu mau humor, seu conformismo? Você trabalha diariamente a impaciência, a intolerância às frustrações e o sofrimento por antecipação? Não há invernos que durem para sempre quando aprendemos a abandonar a condição de vítimas e passamos a reciclar os fantasmas emocionais e a reescrever as janelas traumáticas.

COMO VIVER O ISOLAMENTO



DÊ UM TEMPO DAS NOTÍCIAS

Os carismáticos são discípulos da generosidade e construtores de mentes brilhantes, enquanto os anticarismáticos são apóstolos do egocentrismo, promotores de mentes inibidas e amedrontadas, com dificuldade de correr riscos para materializar seus sonhos. Mas é preciso esclarecer que pessoas carismáticas e anticarismáticas não definem a personalidade de ninguém, apenas podem influenciar seu processo de desenvolvimento.

Muitos, inclusive eu, criticam a postura dos mais diversos jornais por noticiarem na primeira página as notícias dramáticas, as que são mais causadoras de dor, angústia e perda. Essa postura da imprensa mundial se deve ao fato de que notícias que imprimem sofrimento sequestram a atenção do leitor. Mas a que preço? O fenômeno RAM (Registro Automático da Memória) não perdoa. Ele registrará todo lixo emocional e, pouco a pouco, desertificará a memória com janelas *killer*, fechando o circuito da memória (CIFE-P) e promovendo subliminarmente as preocupações excessivas, o sofrimento por antecipação e a contração do prazer de viver.

Os noticiários mundiais, sejam impressos, televisivos ou cibernéticos, na sua ânsia de democratizar as informações e de cativar o leitor, ocupam posição de destaque como fenômeno anticarismático, como promotores da ansiedade coletiva.

Notícias dramáticas não são ingênuas. Elas são arquivadas automática e involuntariamente. No mínimo ocorrem cem vezes mais eventos positivos do que dramáticos, mas eles raramente são noticiados. E, quando são, estamos tão viciados em informações com alto volume de tensão que as notícias boas, à exceção da indústria do lazer, como os esportes, o cinema e a literatura, não ganham notoriedade, seja nas páginas dos jornais, seja nas páginas de nossa emoção.

Agora, precisamos ver que as pessoas viciam-se em informações. Hoje em dia, uma criança de 7 anos de idade tem mais informações do que um imperador romano. Esse excesso de dados gera a síndrome do pensamento acelerado (SPA). Essa síndrome leva as pessoas a detestarem cada vez mais a rotina e o tédio. Elas ficam viciadas em informações, em conectar-se com a internet e celulares. Mas, infelizmente, apesar dessa enxurrada de estímulos, sentem migalhas de prazer.

Não somos viciados apenas em informações, mas em informações dramáticas. Parece que algo está faltando se um jornal não mostrar um acidente de avião ou de carro, um ataque terrorista, corrupção de políticos, crises financeiras. Esse uso da informação como droga tem afetado seriamente as relações interpessoais.

APROVEITE PARA DESENVOLVER A GESTÃO DA EMOÇÃO DOS FILHOS

Como psiquiatra e autor de uma das poucas teorias atuais sobre o desenvolvimento global da inteligência, sobre o processo de construção de pensamentos e sobre os papéis do Eu como gestor da mente humana,

entristeço-me muitíssimo ao constatar que a humanidade ainda está na sua infância emocional, embora vivamos na era digital.

Alguns paradoxos gritantes confirmam essa infância emocional: somos treinados para dirigir carros, mas não aprendemos minimamente a dirigir o veículo da nossa mente, a gerenciar pensamentos e administrar a ansiedade; somos preparados para viajar para o mundo exterior, percorremos outros continentes e até outros planetas, mas não temos qualquer preparo para percorrer as avenidas do mundo que somos, permanecemos na superfície do planeta psíquico; fazemos seguro de todos os tipos para preservar nossos bens, mas não aprendemos minimamente a fazer o seguro psíquico para preservar nossa tranquilidade e saúde emocional, qualquer estímulo estressante nos invade; preocupamo-nos em ter empresas sustentáveis, mas não nos preocupamos com a mais complexa empresa, a única que não pode falir, a mente humana; somos conectados com o mundo pela internet e pelas redes sociais, mas não aprendemos a nos conectar conosco, sequer aprendemos a dar um choque de lucidez nos nossos fantasmas emocionais, como o medo, a timidez, a ansiedade, tendências à autopunição e à autocobrança.

Diante de tudo isso, não é sem razão que mais de 3 bilhões de pessoas desenvolverão um transtorno psíquico ao longo de sua vida. Algo tão dramático como as piores guerras. Quanto pior a qualidade da educação, quanto menos nos colocarmos na Escola da Inteligência, mais importante será o papel da psiquiatria e psicologia clínicas.

É preocupante saber que, de crianças a adultos, ninguém erra o endereço da própria residência, mas raramente encontra um endereço dentro de si mesmo. É angustiante saber, como digo no livro *Ansiedade*, que as crianças e os adolescentes são atolados de atividades, plugados sem limites na internet e smartphones, viciados em estímulos rápidos e prontos, gerando uma agitação mental sem precedente na história,

produzindo coletivamente a síndrome do pensamento acelerado, que simula sintomas da hiperatividade.

Como já comentado, há dezenas de milhões de crianças e adolescentes em todas as nações modernas tendo sua criatividade e capacidade de se aventurar asfixiadas, vivendo quase que um trabalho intelectual escravo legalizado, e poucos se abalam.

Tenho denunciado esse fenômeno em dezenas de países. E precisamos nos alertar urgentemente. Infelizmente, adultos e crianças estão vivendo uma das minhas conhecidas teses: se a sociedade o exclui, a solidão é tolerável, mas se você mesmo se abandona, ela é insuportável.

Vendo, preocupado, por onde caminha a juventude mundial, desenvolvi no meu instituto o programa Escola da Inteligência, que contempla as ferramentas mais importantes da inteligência socioemocional. Foram mais de quinze anos de construção. E renunciei aos direitos autorais desse programa para que ele seja acessível a alunos de todo mundo, e já há muitos países interessados em exportá-lo. O programa Escola da Inteligência ensina as regras de ouro das relações saudáveis e muito mais. Ele é inserido na grade curricular das escolas do ensino infantil, passando pelo fundamental até chegar ao ensino médio. Imagine um programa que tem como objetivo melhorar a concentração, o raciocínio complexo, a interação, o altruísmo.

Continue imaginando um programa para proteger a emoção, gerenciar a ansiedade, debater ideias, desenvolver o carisma, a empatia. Não é um programa infalível, mas mais de 200 mil alunos já estão aplicando as ferramentas para que o Eu deles aprenda a ser o autor da sua história, o líder de si mesmo, um construtor de relações saudáveis. Os resultados são muito animadores.

SAIBA QUANDO FICAR EM SILÊNCIO

Nos primeiros trinta segundos de ansiedade podemos cometer os maiores erros de nossas vidas. Palavras que esposas jamais deveriam dizer para seus maridos e vice-versa, atitudes que mães jamais deveriam expressar para seus filhos e vice-versa são produzidas quando o Eu se torna vítima das janelas *killer*.

Killer quer dizer assassino. As janelas *killer* assassinam a saúde mental, bloqueiam o Eu como gestor de nossas mentes, impedem-no de ser livre e dar respostas inteligentes. Em todos os países em que sou publicado, tenho recomendado que nos focos de tensão a melhor resposta é não dar resposta. A melhor resposta é não reagir pelo fenômeno bateu, mas fazer a oração dos sábios, o silêncio proativo. Não é o silêncio tímido e serviçal, mas aquele em que calamos por fora e gritamos por dentro.

Quando o Eu grita no silêncio da sua mente, “Quem me ofendeu? Por que me ofendeu? Devo eu ser escravo dessa ofensa? Quanto vale minha paz?”, ele se liberta da fronteira *killer* e penetra nas fronteiras *light*, sai da masmorra psíquica, promovendo a liderança do Eu e estimulando a administração da emoção.

Essa técnica poderia ter evitado guerras, homicídios, suicídios e violências mil em nossa história. Mas, infelizmente, nosso Eu não é equipado para ser líder de si mesmo. Somos frágeis quando deveríamos ser fortes.

CUIDADO PARA A ANSIEDADE NÃO FICAR DOENTIA

Se você quiser viver com pessoas tranquilas, relaxantes, que preenchem todas as suas expectativas e que jamais lhe darão dores de cabeça, é melhor conviver com máquinas e não com seres humanos. É impossível não termos algumas áreas de confrontos. Somos mundos completamente diferentes vivendo num mesmo espaço: na sala de casa,

de aula e das empresas. Uma das coisas que mais nos diferenciam e, ao mesmo tempo, mais nos aproximam é a emoção. Ela nos diferencia porque a cada momento estamos num estado emocional, e nos aproxima porque frequentemente nossa emoção experimenta os mais diversos níveis de ansiedade.

Há uma ansiedade aceitável, normal e até fundamental. Aquela que nos faz ter taquicardia diante de um olhar, sentir calafrios com um beijo, frio na espinha ao receber uma excelente notícia. Essa ansiedade normal também nos impulsiona a desejar, planejar e ter ambições saudáveis, superar barreiras, vencer limites, aceitar desafios. Sem essa ansiedade, os cientistas não seriam criativos, as mulheres não lutariam pelo que amam, os homens não seriam sonhadores. Enfim, não seríamos o *Homo sapiens*, uma espécie pensante e amante das aventuras. Portanto, não reclame da ansiedade, mas dos altos níveis dela.

Quando a ansiedade se avoluma, adoecemos nossas mentes, relações e atividades profissionais. A ansiedade doentia tem múltiplas manifestações. Em alguns casos ela se traduz pela timidez. Fala-se pouco, mas pensa-se muito. Outras vezes se traduz pela excessiva extroversão, fala-se muito e pensa-se pouco. E, ainda outras vezes, traduz-se pelo excesso de atividades, preocupações, obsessões. Por isso, trabalhe para que, no isolamento, a ansiedade ruim não tome conta.

NÃO COBRE DEMAIS OS OUTROS

A crítica excessiva leva à ditadura da cobrança, que asfixia a liberdade e a saúde psíquica. A ditadura da cobrança, decorrente do excesso de crítica, é mais grave do que a ditadura do controle advindo do ciúme. No ciúme, controlam-se alguns comportamentos que impõem riscos à perda; na cobrança, controla-se grande parte dos comportamentos. Se uma pessoa ciumenta também se tornar excessivamente crítica, será

quase insuportável viver com ela. Momentos felizes se alternam com angustiantes; tempos relaxantes se alternam com tensos.

Uma pessoa excessivamente crítica perturba a todos no ambiente, dos filhos ao parceiro, dos colegas aos amigos. Todos têm de se enquadrar em seu esquema. Ela não sabe elogiar, ninguém é bom o suficiente, suas verdades são absolutas, pau é pedra, mesmo que todos digam que é madeira.

Quem critica ou cobra excessivamente está apto para trabalhar numa relação “financeira”, mas não para construir uma relação saudável. Uma pessoa continuamente crítica é paradoxal: ao mesmo tempo em que é especialista em apontar erros dos outros, é péssima em enxergar os próprios erros. É ríspida, não admite erros, coloca seus íntimos no presídio dos seus preconceitos.

Convivi ao longo da formação da minha personalidade com algumas dessas pessoas. Por um lado, são fascinantes, por outro, difícilísimas. Quem tem a necessidade neurótica de fazer críticas possui uma mente autoritária. Eleva sua voz e fala mal dos outros com incrível facilidade. Há pessoas que fazem numerosas críticas diárias a seu parceiro. Criticam seu jeito de comer, andar, vestir, falar. Querem produzir um boneco eletrônico, e não conviver com um ser humano.

“Meu marido fala pouco, não elogia, é indiferente”, reclama uma mulher. Um homem afirma: “Minha namorada é impulsiva, reage sem pensar, não suporta ser contrariada”. O que fazer? A pior coisa a fazer é criticá-los frequentemente, não deixar passar nada que a aborrece. A relação vira um inferno. A ansiedade da mudança gera o oposto do que se pretende, faz o outro se aferrar a seus comportamentos.

Os psiquiatras podem usar medicamentos antidepressivos e ansiolíticos para aliviar o humor depressivo e a ansiedade, mas esses medicamentos não desenvolvem por si sós um Eu crítico, consciente e determinado a se superar e reeditar a própria história.

NÃO TENTE MUDAR NINGUÉM

Não temos o poder de construir plataformas nos solos da memória do outro, seja no centro, seja na periferia. E mesmo se tivéssemos esse poder, não teríamos o direito, pois, se mudássemos as matrizes da memória, mudaríamos os alicerces da personalidade, manipularíamos os seres humanos.

Claro que não estamos de mãos atadas para contribuir com quem amamos. No entanto, qualquer contribuição passa por despertar o Eu para que ele mesmo seja o protagonista da própria história. Por favor, não use pressões, chantagens, críticas excessivas para com as pessoas difíceis. Essas técnicas piorarão quem você deseja mudar e poderão arremessá-lo para dentro das janelas *killer*. Lembre-se de que o volume de tensão dessas janelas é tão grande que bloqueia milhares de outras janelas, impedindo o Eu de pensar, fazendo-o quase que “imutável”.

Por que essas técnicas ineficientes sempre foram usadas ao longo da história? Por causa da lei do menor esforço. Não é necessário nenhum esforço intelectual e emocional para metralhar os outros com críticas e apontar seus erros. Mas compreender, envolver, estimular a pensar e conquistar uma pessoa difícil exige a lei do maior esforço ampliado. Que tipo de lei você prefere usar?

Se uma pessoa for eficiente em estimular o Eu de outra a sair da condição de vítima para ser protagonista de sua psique, abre-se um caminho excelente para construir bairros na memória. A generosidade, o altruísmo e a capacidade de surpreender são fundamentais para estimular o outro.

Uma das minhas maiores preocupações é não ficar analisando as pessoas que me rodeiam fora do consultório. Talvez, por minhas credenciais, teria condições mais do que muitos de analisar cada gesto subjacente, cada comportamento subliminar e cada armadilha escondida na tonalidade da voz das pessoas que me rodeiam. Mas me

abstenho. E por quê? Porque, antes de ser um psiquiatra e psicoterapeuta, sou um ser humano e, como tal, imperfeito. Se eu perder minha essência, perco minha espontaneidade, e se perder esta, perco minha liberdade.

A pior atitude de uma pessoa na relação com seu parceiro é se posicionar como um psicólogo com um condão mágico, ansiando mudá-lo. Homens e mulheres difíceis não precisam de “esposas e maridos psicólogos”, mas de parceiros surpreendentes. Algumas pessoas chegam ao absurdo de querer mudar o parceiro como um cirurgião. “Cortam-nos” e os expõem com suas palavras, causam a terceira guerra mundial. Jamais esqueça que excelentes romances têm fins trágicos não por falta de amor, mas por causa das labaredas do confronto. Não seja terapeuta de quem ama, seja uma pessoa romântica e inteligente.

NÃO GENERALIZE AS CRÍTICAS

Generalizar críticas? O que é isso? Parece algo distante de nós. Talvez você não saiba do que estou falando, mas dificilmente não cai nesse erro. Infelizmente, pais, mães, irmãos, amantes, professores e executivos perdem sua elegância quando tentam corrigir alguém usando generalizações.

Generalizar críticas é usar palavras e frases radicais e apelativas com o objetivo de obter resultados imediatos ou pressionar alguém para jamais cometer os mesmos erros. Dizer, por exemplo: “Você não tem jeito!”.

Simple frase, mas cortante. Como é possível dizer que alguém não tem jeito? A pessoa não é uma pedra imutável. Proferir sentenças sem abrir uma fresta para a conquista da liberdade sequestra quem corrigimos em uma masmorra. Consequentemente, ele será mais impenetrável.

Pais e professores jamais deveriam usar generalizações radicais:

“Você sempre erra! Você é sempre assim!”

Essas frases são condenatórias. Demonstram que tais jovens são irracionais, que não têm nenhuma competência, que não conseguem minimamente se superar. Tais críticas são cânceres psíquicos. Desanimam, desencorajam, constroem armadilhas *killer* em nossos filhos e alunos.

Uma mulher diz para seu parceiro:

“Você não sabe agradar a ninguém!”

Como é possível fazer uma afirmação tão grave? Ele não é um monstro. Se ele não sabe agradar a ninguém, é melhor ficar a milhas de distância dele. Certamente, ela não quis dizer de fato o que anunciou na frase, mas usou uma expressão apelativa e irracional para feri-lo.

E tentar mudá-lo. Errou duas vezes.

Os homens são especialistas também nesse tipo de chantagem, talvez muito mais que as mulheres. Quem usa as palavras “sempre”, “toda vez”, “jamais”, “não”, “nunca” para corrigir ou apontar erros de alguém está apto para ser um falso juiz, e não um educador. Um verdadeiro juiz age com equidade e não com radicalismo. Por mais erros que uma pessoa cometa, em alguns momentos ela acerta, expressa afetividade, generosidade, coerência, lucidez. Esses momentos devem ser celebrados para plantarmos janelas *light* que estimulem o desenvolvimento da afetividade e da racionalidade. Quando você corrige, planta janelas que libertam ou aprisionam?

Por não conhecer a Teoria das Janelas da Memória, falhamos drasticamente em nossas correções. Primeiro queremos conquistar o território da razão para depois o da emoção, ou seja, primeiro criticamos para depois sermos afetivos. Tal técnica é débil e ineficiente. Deveria ser o contrário. Primeiro precisamos conquistar o território da emoção, valorizar quem vamos corrigir, exaltá-lo, para desse modo tirá-lo das

fronteiras de uma janela *killer*. Depois o corrigimos com generosidade e sem radicalismos ou advérbios apelativos.

Se usarmos críticas radicais, devemos imediatamente pedir desculpas: “Desculpe-me, exagerei nas palavras. Você não erra sempre”; “Perdoe-me por dizer que você não tem jeito. Você errou agora, mas tem capacidade para se superar no futuro”. Assim, nossos erros ganharão elegância, tornar-se-ão educativos.

Mas alguém pode perguntar: “Pais podem pedir desculpas aos seus filhos? Professores podem reconhecer seus erros para seus alunos? Mulheres podem achar que exageraram com seus parceiros?”. Podem e devem. Os erros dos outros jamais deveriam justificar os nossos. Além disso, pedir desculpas quando exageramos pode produzir um choque pedagógico positivo que leva quem amamos a entender que a maturidade psíquica não está em não falhar, mas em usar os erros para crescer.

Se os erros de alguém são inaceitáveis, devemos tomar atitudes e, se necessário, até procurar ajuda médica. Há homens que têm compulsão para gastar, embora alguns sejam bons para ganhar. Contraem dívidas constantes e transformam a vida familiar num oceano de insegurança. Perdas, violências, humilhação pública, fracassos e rejeições sempre foram fontes de conflitos psíquicos, mas na atualidade o estresse financeiro tem sido uma de suas mais penetrantes causas. Quem quiser ter saúde emocional nesta sociedade altamente consumista tem de cuidar da saúde do seu bolso.

Uma pessoa inteligente sabe que romances duradouros são cultivados nos solos da gentileza. Lança com paciência suas raízes nas crises e colhe com perseverança no futuro. Desde que não asfixie seus princípios, uma pessoa inteligente deveria estar sempre aberta para começar um novo capítulo em sua história com quem ama.

É possível viver com pessoas difíceis e ser feliz, desde que não tenhamos obsessão de querer mudá-las. Não tenha a necessidade neurótica de mudar as pessoas. Não exija o que os outros não podem dar ou não querem dar.

TRABALHE PARA MANTER A QUALIDADE DE VIDA

O diálogo está morrendo nas sociedades modernas. A solidão atingiu nossas casas, escolas e empresas. Estamos cada vez mais próximos fisicamente e mais distantes interiormente. Os pais escondem suas lágrimas dos filhos, os filhos ocultam seus sonhos dos pais. Os professores se escondem atrás do giz. Muitos se ocultam atrás do seu status, cultura e dinheiro. Falamos cada vez mais do mundo em que estamos, mas nos calamos sobre o mundo que somos.

O conhecimento se multiplicou como nunca na história, mas não estamos formando pensadores. A medicina, a psiquiatria e a psicologia avançaram intensamente, mas estatísticas demonstram que o normal é estar estressado e ansioso e o anormal é ser saudável. Que sociedade nós estamos construindo?

O ser humano é frequentemente um gigante no mundo de fora, mas um menino no território da emoção e no anfiteatro dos seus pensamentos. Muitos sabem lidar com questões lógicas, mas não sabem lidar com suas lágrimas, extrair riquezas das suas perdas, lições das suas frustrações. A ciência nos levou a conquistar o imenso espaço e o pequeno átomo, mas não a conquistar nosso próprio ser. A qualidade de vida está se tornando uma miragem no deserto: bela, mas inalcançável.

O grande objetivo do PAIQ – Programa da Academia de Inteligência de Qualidade de Vida é reverter esse processo. Trabalhamos doze leis da qualidade de vida. Cada lei é uma ferramenta preciosa da psicologia.

Nesse projeto, nossas vidas são questionadas; nossas rotas, revisadas; nossos horizontes, ampliados.

Em cada capítulo do livro *12 semanas para mudar uma vida* é abordada uma lei. Neles, estudamos áreas profundas do funcionamento da mente e do desenvolvimento da personalidade. Aprendemos como enriquecer nossa inteligência, expandir a sabedoria e transformar nossas relações sociais num oásis. Viajamos para dentro de nós mesmos.

A primeira lei que estudamos é: como ser autor da nossa história; a segunda: contemplar o belo; a terceira: libertar a criatividade; a quarta: ter um sono restaurador; a quinta: gerenciar os pensamentos; a sexta: administrar a emoção; a sétima: trabalhar os papéis da memória e reeditar o filme do inconsciente; a oitava: arte de ouvir e dialogar; a nona: arte do autodiálogo; a décima: ser empreendedor; a décima primeira: inteligência existencial e os conflitos existenciais.

A décima segunda lei é fazer da vida uma festa, uma grande aventura, uma experiência de prazer. Nessa última lei vista agora não há estudos ou lições de casa: é um momento que deve ser vivido, sentido, refletido.

Devemos ser líderes de nós mesmos, exercitar a arte de pensar, libertar nossa inteligência, estudar, pesquisar, conquistar, enfim, fazer tudo o que analisamos nas onze primeiras leis da qualidade de vida. Mas na décima segunda lei temos de parar, relaxar e viver intensamente a existência sem estarmos sobrecarregados em nossa mente. Devemos brindar, celebrar e ser apaixonados pela vida. Há muitos que mendigam o pão da alegria e da tranquilidade em nossa sociedade.

Provavelmente, a grande maioria das pessoas tem no máximo duas ou três das leis que estudamos bem trabalhadas na sua personalidade. Deveríamos tê-las estudado desde os primeiros anos de vida, para que a sabedoria, a solidariedade e a arte de pensar fossem tecidas em nossa história. Infelizmente, isso não aconteceu. Mas uma luz brilhou na noite escura. No livro, você tem o privilégio de estudá-las.

Ao estudá-las, também temos o privilégio de analisar como o Mestre dos mestres da qualidade de vida as viveu. Fazemos uma investigação fascinante da sua personalidade. Não é um estudo teológico ou religioso, mas psicológico. Estudo esse que cada pessoa, mesmo o mais ardente ateu, deveria fazer.

Investigamos como o Mestre dos mestres liderava seus pensamentos, protegia sua emoção nos focos de tensão, expandia a arte do prazer, resgatava a liderança do Eu e formava pensadores. Descobrimos algumas causas que o levaram a ser feliz na terra de infelizes e viver a vida como um espetáculo único.

Jamais se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. Só você pode evitar que ela venha a falir. É sua responsabilidade protegê-la contra as pressões de fora e contra os conflitos de dentro. Há muitas pessoas que admiram e torcem por você. Elas precisam de você saudável, livre, alegre, sábio. Mas nunca se esqueça de que o maior carrasco do ser humano é ele mesmo.

O PAIQ mostra-lhe a direção, mas só você pode caminhar. Dá-lhe a caneta e o papel, mas só você pode escrever a sua própria história. Mostra-lhe como usar as asas da inteligência, mas só você pode alçar voo. Nunca gravite em torno da órbita dos outros e nunca controle os outros em torno da sua órbita.

Gostaria que você sempre se lembrasse de que ter qualidade de vida não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções. Para isso, vamos compartilhar em seguida alguns exercícios práticos que você pode praticar neste momento para aprender que nem mesmo uma quarentena pode prejudicar a sua qualidade de vida.

PRÁTICAS DIÁRIAS PARA A QUARENTENA



APRENDA A PRATICAR A CONTEMPLAÇÃO

1 – Faça um relatório das coisas belas que estão ao seu redor. Repare no detalhe dos quadros de pintura, na anatomia das flores dos jardins, no estilo da sua casa, nos comportamentos das pessoas.

2 – Cuide de plantas. Escreva poesias. Refine seu prazer de ler, pintar, cantar. Role no tapete com as crianças. Valorize as coisas que são aparentemente simples.

3 – Exercite sentir-se uma pessoa bonita interiormente e exteriormente. A beleza está nos olhos de quem a contempla... Não seja escravo do padrão de beleza da mídia.

4 – Fique 10 minutos por dia em silêncio contemplativo. Ou, durante o trabalho, faça pequenos relaxamentos de um ou dois minutos e observe as coisas belas ao seu redor. Contemplar o belo coloca combustível no prazer de viver. Falar de qualidade de vida sem contemplar o belo é construir uma miragem.

SURPREENDA A SI MESMO E AOS OUTROS

1 – Surpreenda a si mesmo. Faça coisas que são saudáveis e lhe dão prazer.

2 – Surpreenda o outro. Dialogue carinhosamente com seus filhos, amigos, pais, colegas. Faça perguntas que nunca fez. Diga o quanto eles são importantes para você. Abrace-os.

3 – Cumprimente as pessoas que têm funções simples, mas que são muito importantes.

4 – Economize críticas, julgamentos, mas gaste elogios com quem você ama ou trabalha.

PRATIQUE O PERDÃO

1 – Faça um relatório de pessoas que o frustraram e que você ainda não conseguiu perdoar, que o perturbam e, às vezes, afetam seu sono. Procure compreendê-las.

2 – Treine não levar problemas para sua cama. Não compre problemas que não sejam seus. Não carregue o mundo nas costas. Você tem limites, não seja um super-herói. Colha um sono sereno por semear um dia tranquilo.

3 – Faça exercícios físicos regulares. Os exercícios físicos liberam endorfina no cérebro, um calmante natural que relaxa e induz o sono.

4 – Faça leituras agradáveis antes de dormir. Evite se alimentar duas horas antes de se deitar se você tem transtorno do sono. Do mesmo modo, evite ligar a TV ou o computador meia hora antes de dormir.

ANALISE OS SEUS PENSAMENTOS

1 – Faça um relatório sobre a qualidade dos seus pensamentos. Analise se você está com a SPA (síndrome do pensamento acelerado), se

acorda cansado, está esquecido, com uma mente agitada, sem concentração.

2 – Tenha consciência dos atores coadjuvantes do teatro da sua mente. Mas não os deixe dominar o palco. Seu Eu tem de ser o ator principal.

3 – Faça a técnica do D.C.D. (duvidar, criticar e determinar) diariamente e no silencioso palco da sua mente. Duvide de tudo que o controla e o perturba. Critique cada pensamento negativo. Determine o que você quer pensar e sentir. Seja líder de si mesmo.

4 – Treine não viver em função de problemas que não aconteceram.

5 – Faça microrrelaxamentos em casa.

AVALIE A SUA QUALIDADE EMOCIONAL

1 – Faça um relatório sobre como está sua qualidade de vida emocional. Analise se você exige muito para ser feliz, se espera muito retorno dos outros, se é muito preocupado com o que os outros pensam de você, se pequenas ofensas o ferem muito.

2 – Faça um relatório se anda estressado, se tem sintomas psicossomáticos.

3 – Não fuja das suas dores emocionais, enfrente-as, encare-as, repense-as. Se fugir dos seus sofrimentos, eles se tornarão um monstro para você. Se enfrentá-los, serão superados, reciclados, domesticados como um animal de estimação.

4 – Quando somos abandonados pelo mundo, a solidão é superável; quando somos abandonados por nós mesmos, a solidão é quase incurável...

5 – Não faça da sua emoção uma lata de lixo dos seus problemas. Proteja-se.

6 – Pense antes de reagir diante das ofensas.

7 – Administre sua emoção para ter esperança, brindar à vida e contemplar o belo.

TRABALHE A SUA MEMÓRIA

1 – Faça um relatório registrando se você filtra os estímulos estressantes, se protege sua memória ou permite que pequenas coisas lhe causem perturbações, angústias, ansiedade.

2 – Lembre-se de que uma lei da qualidade de vida depende da outra: contemple o belo, liberte a criatividade, gerencie os pensamentos e emoções; enfim, pratique essas leis para trabalhar adequadamente os papéis da memória.

3 – Atue nos traumas, conflitos, dificuldades internas dos quais você tem consciência usando a técnica do D.C.D. Reedite o filme do inconsciente. Abra as janelas saudáveis da sua memória.

4 – Não seja passivo diante das ideias e reações emocionais que o perturbam. Enfrente e repense sua ansiedade, preocupação social excessiva, excesso de atividades, imagens mentais e pensamentos doentios. Seja autor da sua história. Eis sua grande meta!

CONSTRUA PONTES DE DIÁLOGO

1 – Faça um breve relatório de como está a qualidade do diálogo com estes seis grupos de pessoas mais próximas: pais, cônjuge, filhos, amigos, alunos, colegas de trabalho. Que nota você daria, de 0 a 10, para cada grupo? Leve em consideração se vocês se conhecem internamente, se trocam experiências e a frequência do diálogo.

2 – Desligue a TV e chame seus filhos, seu cônjuge ou quem você gosta para dialogar uma vez por semana. De vez em quando, reúna-se apenas com um filho ou com seu cônjuge e dialogue abertamente com

ele. A melhor maneira de levar as pessoas a se abrir é deixar nosso heroísmo e contar a nossa história.

3 – Surpreenda com pequenos gestos quem você ama. Perca o medo de chorar, de pedir desculpas, de dizer que ama e que precisa do outro.

4 – Treine se colocar no lugar dos outros e compreender o que está por trás das suas reações, as causas de seus comportamentos. Ouça mais, julgue menos e entenda mais.

5 – Seja espontâneo, livre e transparente. Não gravite em torno do que os outros pensam e falam de você.

CONVERSE COM VOCÊ MESMO

1 – Converse, debata e discuta aberta e silenciosamente consigo mesmo. Interiorize-se. Seja seu grande amigo. Analise se você tem tido tempo para todo mundo, mas não para si mesmo.

2 – Faça a mesa-redonda do Eu por pelo menos 10 minutos duas vezes por semana. Um bom momento para fazermos essa técnica é no banho: enquanto você lava seu corpo, faz uma faxina no teatro da sua mente.

3 – Faça pequenos autodiálogos diários de alguns minutos por dia em casa.

4 – Vire a mesa dentro de si. Não seja passivo. Discorde das suas emoções doentes. Não aceite nenhuma frustração sem filtrá-la, questioná-la. Não aceite nenhuma ideia conflitante sem debatê-la.

5 – Não se submeta ao controle das janelas *killers*. Reedite o filme do inconsciente e crie pelas janelas paralelas. Pratique a mesa-redonda do Eu e a técnica do D.C.D. por toda a sua vida. Liberdade é uma conquista.

TORNE-SE UM EMPREENDEDOR

1 – Liste tudo o que precisa trabalhar na sua personalidade. **2** – Não tenha medo dos fracassos, tenha, sim, receio de não tentar. Não engrosse a massa de pessoas frustradas, esteja preparado para os desafios sociais e profissionais.

3 – A vida é um labirinto. Portanto, planeje sua vida. Nunca gaste mais do que ganha nem gaste tudo. Ninguém sabe quais serão os vales que vai atravessar no futuro.

4 – Se você é um profissional, liberte-se do cárcere da insegurança e saia da zona de conforto dos seus diplomas, status e sucessos antigos. Seja um conquistador. Explore o desconhecido.

5 – Se você é um estudante, valorize seus estudos. Ame a sua escola e seus professores. Tenha coragem. Empreenda sem medo de falhar. Se falhar, repense sua vida, mas não recue. Seja um pensador.

DESENVOLVA A INTELIGÊNCIA EXISTENCIAL

1 – Faça um relatório sobre o que você pensa da vida. Mencione suas dúvidas, inquietações e temores sobre o fim da existência.

2 – Procure ser fiel à sua consciência na sua procura por Deus. Exerça seu livre-arbítrio. Seja livre. Quem não é fiel à sua consciência tem uma dívida impagável consigo mesmo.

3 – Resgate seu sentido de vida. Procure algo do seu trabalho, compromissos, atividades sociais, que possa saciar seu espírito, dar motivação para viver.

4 – Participe de atividades filantrópicas. Doe-se para seu semelhante.

5 – Pense com liberdade e inteligência. Treine expor e não impor suas ideias.

6 – Avalie se a prática da inteligência existencial, qualquer que seja sua religião, está desenvolvendo as funções mais importantes da inteligência.

SOBRE O AUTOR

Dr. Augusto Cury é médico psiquiatra, pesquisador e escritor.

Seus livros são publicados em mais de 70 países, e ele já vendeu mais de 30 milhões de livros somente no Brasil. O best-seller *O vendedor de sonhos* se tornou um filme e foi lançado nos cinemas em 2016. Outros livros estão no processo de roteiro para filmagem!

Augusto Cury é autor da Teoria da Inteligência Multifocal, que analisa o processo de construção dos pensamentos. Idealizador do programa da Escola da Inteligência, que ensina educação sócio-emocional para mais de 400 mil alunos, entre crianças e adolescentes.

É criador da AGE – a primeira Academia de Gestão da Emoção on-line –, que já transformou as vidas de mais de 25 mil alunos através dos cursos e treinamentos com as ferramentas de gestão da emoção desenvolvidas pelo Dr. Augusto Cury em seus mais de 30 anos de pesquisa e atendimentos psiquiátricos. Com isso, democratiza as suas ferramentas não só no Brasil, mas em todos os povos e culturas.

Em 2018, criou o primeiro programa mundial de gestão da emoção, 100% gratuito, *Você é Insostituível*, para a prevenção de transtornos emocionais e suicídio.

 PlanetaLivrosBR

 planetadelivrosbrasil

 seloacademia

 planetadelivros.com.br

#acreditamosnoslivros

AUGUSTO CURY

7 milhões de livros vendidos somente no Brasil

O Vendedor de Sonhos

O CHAMADO

Academia

Vendedor de sonhos - o chamado

Cury, Augusto

9788560096992

295 páginas

[Compre agora e leia](#)

A surpreendente história de um homem de identidade desconhecida que considera o mundo moderno um hospício global. Ele chama pessoas incomuns para, juntos, libertar a mente dos caminhantes. Por onde passa tumultua o ambiente. Será ele o mais louco dos seres ou um sábio? Um romance em que é possível rir, chorar, se enxergar e pensar muito...

[Compre agora e leia](#)

The book cover features a light gray background adorned with several stylized purple flowers and green leaves. The flowers have multiple layers of petals, some with white outlines, and some have a small dark center. The leaves are simple, pointed shapes. The text is arranged in the center and bottom left.

FLAVIA MELISSA

365 dias de gratidão

Mensagens
inspiradoras para
VIVER O AGORA

|| Academia

365 dias de gratidão

Melissa, Flavia

9786555350364

384 páginas

[Compre agora e leia](#)

Este livro é uma seleção de pensamentos, provérbios, reflexões e frases que nos apontam um caminho precioso rumo ao despertar da gratidão em nossos corações. Esses ensinamentos acordam partes nossas adormecidas e nos orientam na direção da felicidade genuína que há em amar o que já existe. Quando praticadas, essas lições têm o poder de nos reconectar com a nossa própria jornada de vida por meio do ato de ressignificar nossos desafios e aprendizados – e sempre tirar um ensinamento positivo de cada situação que enfrentamos. Você poderá desfrutar deste livro utilizando-o como um oráculo, em busca de uma palavra de inspiração em uma situação complicada, abrindo-o aleatoriamente, todos os dias pela manhã, ou lendo suas mensagens na sequência uma da outra. Seja qual for a sua experiência e história no caminho do autoaperfeiçoamento, este livro será seu grande companheiro na jornada de amar mais a sua vida!

[Compre agora e leia](#)

★ ★ ★
WILLIAM H. MCRAVEN
★ ★ ★

NÚMERO 1 DO NEW YORK TIMES
MAIS DE 4 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO MUNDO

ARRUME ★ ★ A SUA ★ ★ CAMA

**PEQUENAS ATITUDES QUE
PODEM MUDAR A SUA VIDA
...E TALVEZ DO MUNDO**

))(Academia

Arrume a sua cama

H. Mcraven, William

9788542211702

81 páginas

[Compre agora e leia](#)

"Deveria ser lido por todos os líderes... Um livro para inspirar seus filhos e seus netos a serem o que eles querem ser." *THE WALL STREET JOURNAL*

"Excepcional, interessante e direto ao ponto." *REVISTA FORBES*

"Repleto de histórias pessoais cativantes e inspiradoras. McRaven ensina nos dez capítulos deste livro como superar fracassos, aguentar as críticas e ajudar os outros." *THE WASHINGTON POST*

Quando foi convidado para proferir o discurso da aula inaugural dos alunos de graduação da Universidade do Texas, o almirante William McRaven pensou em compartilhar suas lições sobre liderança.

Afinal, em 37 anos de carreira na Marinha norte-americana, ele exerceu o comando em vários níveis – inclusive tendo sido o responsável pela missão que capturou Osama Bin Laden. O que ele não imaginava é que o discurso fosse parar nas redes sociais, viralizar e ter mais de 10 milhões de visualizações!

Impressionado com o impacto e com o apelo universal, McRaven transformou a palestra em livro onde resume as 10 lições que aprendeu no treinamento das forças especiais. Assim como o vídeo, o livro virou um best-seller – está em primeiro lugar na lista do jornal The New York Times desde que foi lançado.

[Compre agora e leia](#)

TIAGO BRUNET

**ESPECIALISTA EM
PESSOAS**

**SOLUÇÕES BÍBLICAS E INTELIGENTES PARA
LIDAR COM TODO TIPO DE GENTE**

 Academia

AUTOR BEST-SELLER
COM MAIS DE
MEIO MILHÃO DE
LIVROS VENDIDOS

Especialista em pessoas

Brunet, Tiago

9788542218763

224 páginas

[Compre agora e leia](#)

No mundo ideal, as pessoas amam umas às outras, perdoam até 70 vezes 7 e não julgam para não serem julgadas. Enquanto isso, no mundo real, os amigos próximos podem invejar, familiares espalham fofocas e somos abandonados por quem menos esperamos que faça isso. O mundo real mostra que o verdadeiro desafio está em administrar o outro. Você precisa de pessoas para ser feliz. Invista nelas, aprenda a enxergar o que há de melhor em cada uma e aprenda aqui como não esperar algo em troca e mesmo assim encontrar satisfação e felicidade nas suas relações. Entender o outro é o primeiro passo para grandes amizades e grandes negócios.

[Compre agora e leia](#)

MONJA
COEN

APRENDA A
VIVER
O AGORA

Conceitos de zen-budismo e atenção plena
para praticar em até 10 minutos

|| Academia

Aprenda a viver o agora

Coen, Monja

9788542216196

192 páginas

[Compre agora e leia](#)

Quanto ao passado nada se pode fazer. O futuro é uma surpresa. O agora é mutável, é palpável, é real. Assuma o controle de sua vida ao entender que só pode ser dono do presente. Neste livro, Monja Coen demonstrará que é possível estar presente por completo em qualquer atividade. O agora é o único momento real que existe. O passado não pode ser refeito, o futuro nós ainda não sabemos como será. Porém, o presente é real, só depende de nós. Atualmente, as distrações diárias são infinitas. Por isso, o simples fato de estar 100% focado no agora é uma das capacidades mais importantes. Neste livro, a partir de conceitos do zen-budismo e do mindfulness (atenção plena), Coen Roshi ensinará como é possível estar presente no aqui e agora com técnicas rápidas e práticas que podem ser aplicadas no dia a dia. Seja no trânsito, no trabalho, no carro ou até mesmo em uma entrevista de emprego, com essas técnicas, qualquer um poderá se transformar no principal agente para construir sua história. Além disso, o livro traz um guia de meditação e invocações budistas para momentos de decisão.

[Compre agora e leia](#)